
**KORELASI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MINAT BELAJAR
DENGAN HASIL EVALUASI UJIAN PRAKTEK PENJAS KELAS IX SMP
NEGERI 3 GALESONG UTARA TAKALAR**

Ahmad (Email Ahmadabdullah44@gmail.com)

Dr. Hasbunallah AS, M.Pd

Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

AHMAD, 2020. *Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Minat Belajar dengan Hasil Evaluasi ujian Praktek Penjas kelas IX SMP negeri 3 Galesong Utara Takalar. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Hasbunallah dan Hj. Hasmyati)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar; (2) Korelasi minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar; dan (3) Korelasi tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takala.

Populasi penelitian ini adalah siswa laki-laki SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar kelas IX dengan jumlah sampel penelitian 40 siswa dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan analisis regresi dengan menggunakan program SPSS.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Tingkat kesegaran jasmani memiliki korelasi yang signifikan terhadap hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai korelasi (r) 0,831 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; 2) Minat belajar memiliki korelasi yang signifikan terhadap hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai korelasi (r) 0,701 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; dan 3) Tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar memiliki korelasi yang signifikan terhadap hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai regresi (R) 0,839 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$.

KATA KUNCI: Tingkat Kesegaran Jasmani, Minat Belajar dan Hasil Evaluasi Ujian Praktek Penjas

PENDAHULUAN

Pembangunan di setiap Negara, Pendidikan merupakan salah satu sektor penting. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran, menurut Undang-undang No. 20 tahun 2004. Pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi anak agar memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki ketrampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga Negara. Pendidikan sangat diperlukan dan dipandang sebagai kebutuhan dasar bagi bangsa yang ingin maju, negara Indonesia adalah negara berkembang dapat menjadi maju yaitu memajukan pendidikan Warga Negara Indonesia (WNI) secara menyeluruh.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa dan Negara. Pada rumusan di atas terkandung empat hal yang harus digaris bawahi. Usaha sadar yang dimaksudkan adalah pendidikan diselenggarakan berdasarkan rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh dan berdasarkan pemikiran yang rasional-objektif. Bimbingan pada hakikatnya adalah pemberian bantuan, arahan, motivasi, nasihat dan penyuluhan agar siswa mampu mengatasi masalah, memecahkan masalah. 1 i. Pengajaran adalah bentuk kegiatan di mana terjalin hubungan interaksi dalam proses belajar mengajar antara pengajar dan peserta

didik untuk mengembangkan perilaku sesuai dengan tujuan pendidikan. Pelatihan prinsipnya adalah sama dengan pengajaran khususnya untuk mengembangkan keterampilan tertentu.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani adalah jumlah keseluruhan aktivitas jasmani manusia yang dipilih sesuai dengan macamnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan pada keselarasan antara tumbuh kembang kepada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin. Selain itu, pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, perkembangan neuro muskuler, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual.

Pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi bagian dari harapan masyarakat dalam rangka memecahkan berbagai penyakit masyarakat sehingga pendidikan jasmani benar-benar mampu menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang sesuai dengan pesan UU No. 20 tahun 2003 pasal (3) menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Untuk dapat mencapai tujuan tersebut diperlukan langkah yang komprehensif antara persiapan pembelajaran, proses pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Hal tersebut merupakan bagian yang integral dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Persiapan pembelajaran berkenaan dengan segala sesuatu yang dapat menunjang proses pembelajaran yang didalamnya terdapat RPP, media pembelajaran dan alat-alat dalam pembelajaran serta jenis evaluasi yang digunakan. Proses pembelajaran berkenaan dengan kegiatan belajar mengajar, sedangkan dalam proses evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengukur keberhasilan pembelajaran yang dilakukan.

Untuk meningkatkan mutu pengajaran ada beberapa hal yang perlu dibenahi, yakni penataan manajemen pendidikan di lembaga pendidikan, peningkatan kemampuan guru dalam menjalankan proses pembelajaran, termasuk di dalamnya kemampuan melaksanakan evaluasi. Dalam kaitan ini, evaluasi diharapkan melumat dalam sebuah keterpaduan dengan proses belajar dan mengajar, bahkan melandasi semua proses belajar dan mengajar yang bermutu. Keterpaduan yang utuh antara belajar, mengajar, dan evaluasi atau penilaian, sesungguhnya tercemin dalam proses belajar mengajar.

Evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran. Evaluasi juga bisa diartikan proses mengumpulkan data untuk mengukur dan menilai tentang suatu hal. Sedangkan evaluasi dalam pembelajaran merupakan kegiatan mengumpulkan data untuk mengukur dan menilai apakah tujuan kegiatan pembelajaran telah dicapai dan pada akhirnya digunakan untuk pengambilan keputusan. Jadi untuk keperluan evaluasi dibutuhkan informasi atau data dan data yang diperlukan itu diperoleh dengan berbagai teknik pengukuran atau tes. Jelaslah bahwa keberhasilan dari satu evaluasi sangat tergantung pada informasi yang dikumpulkan. Dari pengertian diatas maka dapat dipahami bahwa dengan adanya evaluasi pembelajaran kita dapat memperoleh informasi mengenai pencapaian hasil belajar siswa, berdasarkan hasil

evaluasi tersebut dapat diambil sebuah kebijakan guna memperbaiki sistem pembelajaran yang sudah ada.

Secara umum evaluasi pembelajaran mempunyai tujuan yaitu untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar siswa yang pada akhirnya berfungsi sebagai laporan kepada orang tua siswa atau wali kelas, penentuan kenaikan kelas dan penentuan kelulusan siswa. Selain itu evaluasi pembelajaran bertujuan sebagai penempatan siswa ke dalam situasi belajar mengajar yang tepat dan serasi dengan tingkat kemampuan, minat dan berbagai karakteristik yang dimiliki. Dan mengenal latar belakang siswa (psikologis, fisik dan lingkungan) yang berguna baik bagi penempatan maupun penentuan sebab-sebab kesulitan belajar para siswa yakni berfungsi sebagai masukan bagi tugas Bimbingan dan Penyuluhan (BP). Tujuan terakhir dari evaluasi pembelajaran adalah sebagai umpan balik bagi guru yang pada gilirannya dapat digunakan untuk memperbaiki proses belajar mengajar dan program remedial bagi siswa.

Pelaksanaan evaluasi merupakan hal yang penting dalam kegiatan belajar mengajar. Maka dari itu dalam melaksanakan evaluasi khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya dilakukan dengan hati-hati dan seksama serta mengacu pada prinsip-prinsip evaluasi yang baik, semua itu dilakukan agar diperoleh informasi tentang hasil belajar siswa secara menyeluruh menyangkut aspek kognitif, afektif, sosial, dan psikomotor.

Sebagai suatu bidang kegiatan, evaluasi hasil belajar memiliki ciri-ciri khas yang membedakannya dari bidang kegiatan yang lain. Bahwa evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka mengukur keberhasilan belajar peserta didik itu, pengukurannya dilakukan secara tidak langsung. Pengukuran dilakukan dalam rangka menilai keberhasilan peserta didik pada umumnya menggunakan ukuran-ukuran yang bersifat kuantitatif, atau lebih sering menggunakan simbol-simbol angka.

Pada kegiatan evaluasi hasil belajar pada umumnya digunakan unit-unit atau satuan-satuan yang tetap. Prestasi belajar yang dicapai peserta didik dari waktu ke waktu adalah bersifat relative, dalam arti: bahwa hasil-hasil evaluasi terhadap keberhasilan belajar peserta

didik itu pada umumnya tidak selalu menunjukkan kesamaan atau keajegan. Sehingga dalam kegiatan evaluasi hasil belajar, sulit dihindari terjadinya kekeliruan pengukuran. Langkah-langkah pokok yang perlu diperhatikan dalam melakukan evaluasi hasil belajar siswa yaitu menyusun rencana evaluasi hasil belajar yaitu sebelum evaluasi hasil belajar dilaksanakan harus disusun terlebih dahulu perencanaannya secara baik dan matang, menghimpun data, melakukan verifikasi data, mengolah dan menganalisis data, memberi interpretasi dan menarik kesimpulan, serta tindak lanjut hasil evaluasi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis di beberapa sekolah di kabupaten Purworejo, diperoleh informasi bahwa masih terdapat guru penjas yang melakukan evaluasi dengan standarnya masing-masing. Dengan kata lain guru membuat perangkat evaluasi tanpa mengkaitkan dengan silabus yang telah disepakati bersama. Dan ada juga yang belum memasukan aspek kognitif dalam proses evaluasinya. Guru tersebut masih beranggapan bahwa yang bisa dilakukan saat praktek hanya evaluasi aspek afektif dan psikomotor saja, sedangkan evaluasi kognitif hanya bisa dilakukan dalam pembelajaran teori di kelas. Selain itu dalam melakukan proses evaluasi guru juga masih belum objektif, hal ini ditunjukkan dengan masih adanya istilah “nilai pengkatrol / nilai kemanusiaan” dalam pengambilan penilaian. Hal ini tentunya menunjukkan bahwa proses evaluasi belum dilakukan dengan maksimal karena tidak menunjukkan kemampuan siswa yang sebenarnya dan belum dilakukannya proses evaluasi secara menyeluruh.

Evaluasi merupakan perangkat kegiatan belajar mengajar yang sangat menentukan berhasil dan tidaknya proses belajar mengajar. Proses evaluasi harus dilakukan secara berkesinambungan, tepat, benar, dan sesuai dengan pedoman yang berlaku. Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Minat Belajar dengan Hasil Evaluasi Ujian Praktek Penjas Kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar”.

KAJIAN TEORI

a. Definisi Kesegaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk ¹⁰ belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani) adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Koasasih, 1985:10). Menurut Harisenjaya (1993:13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan

sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006:61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sajoto (1988:9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (1985:10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “*fit*” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2004:97) menyatakan bahwa: “kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*)”. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

b. Komponen kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto

(2004:4), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu : a) Daya Tahan Kardiorespirasi, b) Kekuatan dan Daya Tahan Otot, c) Kelentukan dan d) Komposisi Tubuh.

Menurut Roji (2004: 97) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru,
- b. Kemampuan adaptasi biokimia,
- c. Bentuk tubuh,
- d. Kekuatan otot,
- e. Tenaga ledak otot,
- f. Daya tahan otot,
- g. Kecepatan,
- h. Kelincahan,
- i. Kelentukan,
- j. Kecepatan reaksi,
- k. Koordinasi.

Sedangkan menurut Lutan (2002: 7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu : a) Daya tahan aerobik, b) Kekuatan otot, c) Daya tahan otot, dan d) Fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 komponen yaitu: a) Koordinasi, b) Keseimbangan, c) Kecepatan, d) Agilitas, e) *Power*, dan f) Waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu: a) Daya tahan jantung-paru, b) Daya tahan otot, c) Kekuatan otot, d) Kelentukan, dan e) Komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Sedangkan Kravitz (2001: 5-7), terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Kelenturan,
- e. Komposisi tubuh.

Dengan memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Len Kravitz (1997:5) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. M. Ichsan (1988:55) menyatakan daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan

sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Sedangkan menurut Depdikbud (2010:5) menyatakan bahwa, daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Efisiensi sistem kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani karena: a) otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan b) oksigen diangkut kedalam sel-sel melalui kardiorespirasi. Menurut Abdul Kadir Ateng (1997:6) Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi dalam kaitannya dengan kardiorespirasi menunjukkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Volume/menit lebih besar, karenanya lebih banyak oksigen yang dapat diantar ke sel-sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai,
- 2) Nadi lebih lambat, ini memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat,
- 3) Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu bila tekanan mencapai batas fisiologis,
- 4) Permukaan paru-paru yang lebih besar. Hal ini memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah,
- 5) Jumlah butir darah merah, dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang diangkut jaringan,
- 6) Kapasitas rendam darah dan otot lebih besar, ini memperlambat terjadinya kelelahan.

Berdasarkan pendapat tersebut sistem kardiorespirasi yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh dengan baik yang akan menunda terjadinya kelelahan.

b. Daya tahan otot

Menurut Kravitz (1997:6) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) bahwa: “Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu”.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

c. Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) bahwa: “kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha”. Menurut Kravitz (1997:6) bahwa: “kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban”. Menurut Wahjoedi (2001:59) bahwa: “kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal”. Sedangkan menurut Lutan (2002:56) menyatakan bahwa: “kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan”.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kecepatan

Menurut Sajoto (1988:58) Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Roji (2004:101) bahwa: “kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Wahjoedi (2001: 610) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak atau *power*

Menurut Wahjoedi (2001:61) bahwa: “daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif”. Menurut Sajoto (1988:55) bahwa: “*power*/daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara *eksplosif*”. Jadi, dengan demikian maka dapat disimpulkan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

c. Factor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Djoko Pekik Iriyanto (2004:6) menjelaskan bahwa: “untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi

kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

b. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Menurut Lutan (2002:73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat

dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berkasi dengna cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmnai. Beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1) Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan

2) Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

3) Masalah gizi

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari

4) Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

d. Prinsip pengembangan kebugaran jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a) *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b) *Specivity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c) *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frecuency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Frecuency* (Frekuensi)

Frecuency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

- b. *Intensity* (Intensitas)

Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

- c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

e. Macam-macam tes kesegaran jasmani

Menurut Junusul (2008:10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:
 - *Kasch Pulse Recovery Test*
 - *Harvard step test*
 - Tes Jalan Cepat 4800m
- b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:
 - *Laterall Pull-down Leg Extension*
 - *Bech Press*
 - *Sit Up*
 - *Leg Curl*
 - *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari: lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000 m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.

- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000 m untuk putri.

1. Minat Belajar

a. Pengertian minat

Minat merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apalagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pelajaran termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori untuk mencapai suatu tujuannya. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa segan untuk belajar, siswa tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan karena minat menambah kegiatan belajar. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas. Beberapa pengertian minat menurut para ahli antara lain:

- 1) Menurut Hilgard dalam bukunya Slameto (2003:57) “minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, di perhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang”.
- 2) Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tersebut diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa minat adalah kecenderungan hati seseorang yang terarah kepada suatu obyek tertentu yang dinyatakan dalam berbagai tindakan, karena adanya suatu perhatian dan perasaan tertarik pada obyek.

b. Pentingnya minat

Kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar. Kemudian Usman (2001:17) bahwa: “juga menyatakan, bahwa minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Sebaliknya tanpa minat, seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu”.

Dari pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa orang yang mempunyai minat terhadap sesuatu, ia akan berusaha lebih keras untuk memperoleh sesuatu yang diminatinya atau dengan kata lain dengan adanya minat dalam diri seseorang, maka ia akan termotivasi untuk mendapatkan sesuatu itu. Misalnya, seorang anak menaruh minat terhadap bidang olahraga sepak bola, maka ia akan berusaha untuk mempelajari dan mengetahui lebih banyak tentang olahraga futsal.

Mengingat pentingnya minat dalam belajar, Ovide Declory yang dikutip oleh Usman, mendasarkan sistem pendidikannya pada pusat minat yang pada umumnya dimiliki oleh setiap orang, yaitu minat terhadap makanan, perlindungan terhadap pengaruh iklim (pakaian dan rumah), memperhatikan diri terhadap macam-macam bahaya dan musuh, bekerjasama dalam olahraga. Dengan demikian, pada hakikatnya setiap anak berminat terhadap belajar, dan guru sendiri hendaknya berusaha membangkitkan minat anak terhadap belajar.

c. Ciri-ciri minat

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi, minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut. Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajari. Dorongan-dorongan yang ada pada diri anak, menggambarkan perlunya perlakuan yang luas sehingga ciri-ciri dan minat anak tergambar lebih terinci dan faktual, sesuai dengan usia dan kedewasaan mereka. Dengan demikian ciri-ciri dan minat anak akan menjadi pedoman penyelenggara program pendidikan jasmani dan arahnya dapat dikategorikan kedalam hasil belajar yaitu : psikomotor, afektif, kognitif dan domain yang lainnya. Dengan begitu kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar.

Minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang di minatnya. Misalnya seorang siswa menaruh minat terhadap bidang olahraga, maka siswa tersebut akan berusaha untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga. Dengan digunakannya sebagai pedoman, maka pandangan dan pengembangan program akan sesuai dengan ketepatan masa belajar, urutan, kecepatan dan ragam kegiatan yang akhirnya akan mendapatkan hasil yang diinginkannya. Dalam hal ini dianjurkan untuk tidak menggunakannya pendekatan yang telah terbiasa yaitu pilihan kegiatan berdasarkan anjuran guru sebab pendekatan yang demikian akan berdampak terhadap keterbatasan pandangan siswa, karena kalau berdasarkan anjuran dari guru seolah-olah kegiatan itu sekedar memenuhi kebutuhan guru, bukan kebutuhan siswa.

d. Bentuk-bentuk minat

Menurut Slameto (2003:184) Minat dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1) Minat primitif

Minat primitif disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

2) Minat kultural

Minat kultural disebut juga minat sosial yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

e. Macam-macam minat

Ada 3 cara yang didapat digunakan untuk menentukan minat antara lain :

1) Minat yang diekspresikan

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misalnya: seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik dalam mengumpulkan barang unik.

2) Minat yang diwujudkan

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut serta berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misalnya: kegiatan pramuka, tari, dan sebagainya yang menarik minatnya.

3) Minat yang diinvestarisasikan

Seseorang menilai minatnya agar dapat diukur dengan menjawab terhadap sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan metode angket.

f. Faktor-faktor yang menimbulkan minat

Apabila individu mempunyai minat terhadap suatu obyek atau aktivitas, maka ia akan berhubungan secara aktif dengan obyek atau aktivitas yang menarik perhatiannya itu. Ada beberapa langkah untuk menimbulkan minat belajar pada siswa menurut Sudarmanto (1993:4), diantaranya adalah :

- 1) Arahkan perhatian siswa pada tujuan yang hendak dicapai.
- 2) Kenalilah unsur-unsur “permainan” dalam aktivitas belajar.
- 3) Rencanakan aktivitas belajar dan ikutilah rencana itu
- 4) Pastikan tujuan belajar saat ini, misalnya menyelesaikan pekerjaan rumah atau laporan.
- 5) Dapatkan “kepuasan” setelah menyelesaikan jadwal belajar.
- 6) Bersikaplah positif menghadapi kegiatan belajar.
- 7) Latihlah “kebebasan” emosi selama belajar.
- 8) Gunakanlah seluruh kemampuan untuk mencapai target belajar setiap hari.
- 9) Tanggulangilah gangguan-gangguan selama belajar.
- 10) Berperan aktif dalam diskusi pelajaran di sekolah.
- 11) Dapatkan bahan-bahan yang mendukung aktivitas belajar.
- 12) Carilah pengajar atau guru yang dapat mengevaluasi hasil belajar.

Menurut Slameto (2003:156) bahwa minat terhadap suatu obyek atau aktivitas di timbulkan oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) (Faktor Emosi)
- 2) Minat timbul karena pengaruh emosi dari orang yang bersangkutan, artinya seseorang yang *The Factor Of Inner Urges* (Faktor Dorongan Dari Dalam)

Minat timbul karena pengaruh dari dalam untuk memenuhi semua kebutuhan, baik kebutuhan jasmani maupun rohani.
- 3) *The Factor Of Social Motives* (Faktor Motif Dalam Lingkungan Sosial)

Minat timbul karena pengaruh kebutuhan dalam masyarakat sekitar dilingkungannya hidupnya bersama-sama orang lain.

The Factor Of Emotional melaksanakan dengan perasaan yang senang, maka akan membuahkan hasil yang memuaskan dan sekaligus memperbesar minat terhadap suatu kegiatan tersebut.

1) *The factor of inner urges* (faktor dorongan dari Dalam)

Menurut Ahmad Thonhowi (1993:105) faktor dorongan dari dalam (internal) yaitu semua faktor yang ada dalam diri anak atau siswa. Menurut Reber yang dikutip oleh (Muhibbin syah, 2013:136) faktor dorongan dari dalam (internal) terdiri dari: pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan. Dari pendapat di atas peneliti mengambil 2 faktor untuk dijadikan sebagai indikator terhadap penelitian tentang minat siswa yaitu: motivasi dan pemusatan perhatian.

(1) Motivasi

Menurut Ngalim Purwanto (2002: 71) motivasi adalah “pendorongan”, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Jadi tujuan tersebut, siswa ingin melanjutkan ke perguruan tinggi yang mereka cita-citakan.

(2) Pemusatan Perhatian

Menurut Slameto (2013: 105) perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungan. Jadi siswa yang memiliki minat belajar untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi akan memberikan perhatian yang besar pada hal tersebut.

2) *The factor of social motive* (faktor motif sosial)

Menurut Sartain dalam (Ngalim Purwanto 2002:62) motif sosial (*social motives*) adalah dorongan-dorongan yang ada hubungannya dengan manusia yang lain

dalam masyarakat. Menurut Slameto (2013: 69-71) faktor pendorong belajar siswa di dalam masyarakat di pengaruhi oleh:

(1) Kegiatan Siswa dalam Masyarakat

Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Tetapi jika siswa ambil bagian dalam kegiatan masyarakat yang terlalu banyak, belajarnya akan terganggu, lebih-lebih jika tidak bijaksana dalam mengatur waktunya.

(2) Teman Bergaul

Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul siswa lebih cepat masuk dalam jiwanya dari pada yang kita duga teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap siswa, begitu juga sebaliknya, teman bergaul yang jelek pasti mempengaruhi yang bersifat buruk juga. Jadi disini siswa harus pintar-pintar memilih teman saat bergaul di masyarakat.

(3) Bentuk Kehidupan Masyarakat

Kehidupan masyarakat sekitar siswa juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Masyarakat yang terdiri dari orang-orang terpelajar, mereka mendidik dan menyekolahkan anak-anaknya, antusias dengan cita-cita luhur akan masa depan anaknya, anak/siswa terpengaruh juga ke hal-hal yang dilakukan orang-orang di lingkungannya, pengaruh itu dapat mendorong semangat anak/siswa untuk belajar lebih giat lagi. Jadi kehidupan masyarakat sangat berpengaruh terhadap belajar siswa, siswa haruslah pandai-pandai untuk menyikapi itu semua agar proses studi siswa dapat berjalan dengan baik.

3) *Emotional Factors* (faktor emosional)

Menurut Lester D. Crow and Alice D. Crow (1963: 160) menyatakan bahwa *“Interest are closely linked with feeling and emotion. As a rule, success in an activity arouses a feeling of pleasure, and encourages interest in it”* minat sangat berhubungan dengan perasaan dan emosi. Keberhasilan di suatu aktifitas akan

menimbulkan suatu kesenangan, dan akan meningkatkan minat terhadap hal tersebut. Jadi faktor kesenangan terhadap suatu aktifitas atau kegiatan akan meningkatkan minat seseorang. Jadi faktor emosional yaitu: perasaan senang atau suka.

(1) Rasa Senang atau Suka

Segala sesuatu yang meningkatkan rasa suka biasanya juga meningkatkan perubahan sikap. Menurut Slameto (2010: 57), kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang. Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa rasa senang atau suka terhadap suatu kegiatan atau objek merupakan awal dari seseorang untuk menaruh minatnya.

Menurut Slameto (2003:187) ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi minat yaitu sebagai berikut

1) Pembawaan

Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan obyek yang direaksi sedikit banyak akan timbul minat terhadap obyek tertentu tersebut dan kebiasaan. Meskipun merasa tidak ada bakat pembawaan tentang sesuatu bidang. Tetapi karena hasil dari latihan kebiasaan dapat menyebabkan munculnya minat terhadap bidang tertentu.

2) Kebutuhan

Adanya kebutuhan tentang suatu memungkinkan timbulnya minat terhadap obyek tersebut. Kebutuhan merupakan dorongan, sedangkan dorongan itu mempunyai tujuan yang harus dicurahkan kepadanya. Dengan demikian minat terhadap hal-hal tersebut pasti ada.

3) Kewajiban

Dalam menjalankan suatu kewajiban, maka tanggungan terhadap sesuatu itu harus dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Bagi orang yang bersangkutan, jika menyadari atas kewajibannya sekaligus menyadari penuh atas kewajibannya itu

cocok atau tidak, menyenangkan atau tidak dia akan menjalankan kewajibannya dengan penuh minat

4) Suasana hati

Keadaan batin, perasaan pikiran dan sebagainya sangat mempengaruhi minat kita, yang mungkin dapat membuat atau mendorong dan sekaligus menghambat.

5) Suasana disekitar

Adanya bermacam-macam perangsang disekitar kita, seperti kegaduhan, kekacauan, temperatur, sosial ekonomi, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi minat kita.

6) Kuat tidaknya perangsang

Seberapa besar kuatnya perangsang suatu obyek sangat mempengaruhi minat kita, kalau obyek itu memberikan perangsang yang besar dan kuat kemungkinan minat kita terhadap obyek tersebut cukup besar, sedangkan apabila obyek itu hanya memberikan perangsang yang kecil, maka kemungkinan minat yang timbul juga akan kecil.

2. Pengertian pendidikan jasmani

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Potensi yang ada dalam diri setiap peserta didik ada yang bersifat positif maupun negatif. Potensi mana yang akan berkembang tergantung dari stimulus atau lingkungan yang mempengaruhi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani merupakan terjemah dari *physical education*. Jasmani artinya bersifat jasad atau kejasadan. Maksudnya ialah bahwa ia sekali-kali bukan hendak mendidik

jasad manusia, tapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina pembangunan manusia seutuhnya. Tidak seperti dalam *sport*, pendidikan jasmani lebih banyak menggunakan latihan-latihan permainan-permainan yang sengaja diciptakan sesuai dengan kebutuhan mereka yang sedang mengalami pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, ketrampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga.

Menurut Sukintaka (2000:2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional. (Depdiknas 2013:131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Rusli Lutan (2002:1) menyatakan bahwa penjas merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup. Menurut Abdul Gafur (1983:8-9) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan

dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Definisi pendidikan jasmani dari pakar pendidikan jasmani di Amerika Serikat yaitu menurut Nixon dan Jewett (1980:27) pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah adalah meletakkan landasan karakter yang kuat melalui nilai internalisasi dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani (Hasmyati, 2017)

3. Hasil evaluasi ujian praktek penjas

Secara harfiah kata evaluasi berasal dari bahasa Inggris *evaluation*, dalam bahasa Indonesia berarti *penilaian*. Akar katanya adalah *value* yang berarti *nilai*. Dengan demikian secara harfiah evaluasi pendidikan dapat diartikan sebagai penilaian dalam pendidikan atau penilaian mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan (Sudijono 2006: 1). Dari segi istilah, menurut Edwind Wandt dan Gerald W. Brown (1977) dalam Anas Sudijono (2006:1) : *Evaluation refer to the act or proses to determining the value of something*. Menurut definisi ini evaluasi menunjuk pada atau mengandung pengertian: suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai dari sesuatu.

Evaluasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam proses kegiatan belajar mengajar. Menurut Mardapi (2012: 4) evaluasi merupakan salah satu rangkaian dalam meningkatkan kualitas, kinerja, atau produktifitas suatu lembaga dalam melaksanakan

programnya. Melalui evaluasi akan diperoleh informasi tentang apa yang telah dicapai dan mana yang belum, dan selanjutnya informasi ini digunakan untuk perbaikan suatu program. Sejalan dengan pendapat Subali (2012: 1) evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis yang dilaksanakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan efisiensi dari program yang bersangkutan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 57 ayat (1), evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, di antaranya terhadap peserta didik, lembaga, dan program pendidikan. Menurut Arikunto (2004) dalam Komarudin (2016: 28) bahwa, “evaluasi kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu. Selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan.” Menurut pendapat tersebut bahwa fungsi evaluasi adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak pengambil keputusan untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang dilakukan.

Menurut Anas Sudijono (2006: 31-33) telah memberikan uraian mengenai prinsip-prinsip dasar evaluasi sebagai berikut :

- a) Prinsip keseluruhan atau prinsip menyeluruh (*comprehensive*), bahwa evaluasi hasil belajar dapat dikatakan terlaksana dengan baik apabila evaluasi tersebut dilaksanakan secara bulat, utuh atau menyeluruh.
- b) Prinsip kesinambungan atau prinsip kontinuitas (*continuity*), bahwa evaluasi hasil belajar yang baik adalah evaluasi hasil belajar yang dilaksanakan secara teratur dan sambung-menyambung dari waktu ke waktu.
- c) Prinsip Obyektivitas, bahwa evaluasi hasil belajar dapat dinyatakan sebagai evaluasi yang baik apabila dapat terlepas dari faktor-faktor yang bersifat subyektif.

Dari data diatas maka didapatkan istilah selain evaluasi terdapat pula pengukuran dan penilaian. Ketiga istilah tersebut pada umumnya cenderung diartikan sama (tidak dibedakan). Padahal sebenarnya ketiga istilah tersebut tidak sama artinya, setidaknya ada kaitan antara ketiga istilah tersebut. Menurut Arikunto (2006: 1) mengungkapkan bahwa evaluasi adalah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mengukur keberhasilan program pendidikan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa konteks tujuan evaluasi yaitu menilai sejauh mana tujuan pendidikan dapat tercapai.

Menurut Anas Sudijono (2006: 16-17) bahwa terdapat dua tujuan dari evaluasi pendidikan, dua tujuan evaluasi tersebut adalah:

a) Tujuan Umum Evaluasi

Secara umum, tujuan evaluasi dalam bidang pendidikan ada dua, yaitu :

- Untuk menghimpun bahan-bahan keterangan yang akan dijadikan sebagai bukti mengenai taraf perkembangan atau taraf kemajuan yang dialami oleh para peserta didik, setelah mereka mengikuti proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Dengan kata lain, tujuan umum dari evaluasi dalam pendidikan adalah memperoleh data pembuktian, yang akan menjadi petunjuk sampai dimana tingkat kemampuan dan tingkat keberhasilan peserta didik dalam pencapaian tujuan-tujuan kurikuler, setelah mereka menempuh proses pembelajaran dalam jangka waktu yang telah ditentukan.
- Untuk mengetahui tingkat efektivitas dari metode-metode pengajaran yang telah dipergunakan dalam proses pembelajaran selama jangka waktu tertentu. Jadi tujuan umum yang kedua dari evaluasi pendidikan adalah untuk mengukur dan menilai sampai dimanakah efektivitas mengajar dan metode-metode mengajar yang telah diterapkan atau dilaksanakan oleh pendidik, serta kegiatan belajar yang dilaksanakan oleh peserta didik.

b) Tujuan Khusus Evaluasi

Adapun tujuan khusus dari kegiatan evaluasi dalam bidang pendidikan adalah:

- Untuk merangsang kegiatan peserta didik dalam menempuh program pendidikan. Tanpa adanya evaluasi maka tidak timbul kegairahan atau rangsangan pada diri peserta didik untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasinya masing-masing.
- Untuk mencari dan menemukan faktor-faktor penyebab keberhasilan dan ketidakkeberhasilan, sehingga dapat dicari dan ditemukan jalan keluar atau cara-cara perbaikannya.

Beberapa tingkah laku yang sering muncul serta menjadi perhatian para guru adalah tingkah laku yang dapat dikelompokkan menjadi tiga ranah, yaitu pengetahuan intelektual (*cognitives*), ketrampilan (*skills*) yang menghasilkan tindakan, dan bentuk lain adalah *values* dan *attitudes* atau yang dikategorikan ke dalam *affectives domain*. Evaluasi harus dilakukan secara sistematis dan kontinu agar dapat menggambarkan kemampuan para siswa yang dievaluasi. Kesalahan utama yang sering terjadi di antara para guru adalah bahwa evaluasi hanya dilakukan pada saat-saat tertentu, seperti pada akhir unit, pertengahan, dan/atau akhir suatu program pengajaran. Akibat yang terjadi adalah minimnya informasi tentang para siswa sehingga menyebabkan banyaknya perlakuan prediksi guru menjadi bias dalam menentukan posisi mereka dalam kegiatan kelas.

Menurut Sukardi (2011:9-11) minimal terdapat 6 tujuan evaluasi dalam kaitannya dengan belajar mengajar. Keenam tujuan evaluasi sebagai berikut.

- a) *Menilai ketercapaian (attainment) tujuan.* Ada keterkaitan antara tujuan belajar, metode evaluasi, dan cara belajar siswa. Cara evaluasi biasanya akan menentukan cara belajar siswa, sebaliknya tujuan evaluasi akan menentukan metode evaluasi yang digunakan oleh seorang guru.
- b) *Mengukur macam-macam aspek belajar yang bervariasi.* Belajar dikategorikan sebagai kognitif, psikomotor, dan afektif. Batasan tersebut umumnya dieksplisitkan sebagai pengetahuan, ketrampilan, dan nilai. Semua tipe belajar sebaiknya dievaluasi dalam proporsi yang tepat. Jika guru menyatakan proporsi yang sama maka siswa

dapat menekankan dalam belajar dengan proporsi yang digunakan oleh guru dalam mengevaluasi sehingga mereka dapat menyesuaikan dalam belajar.

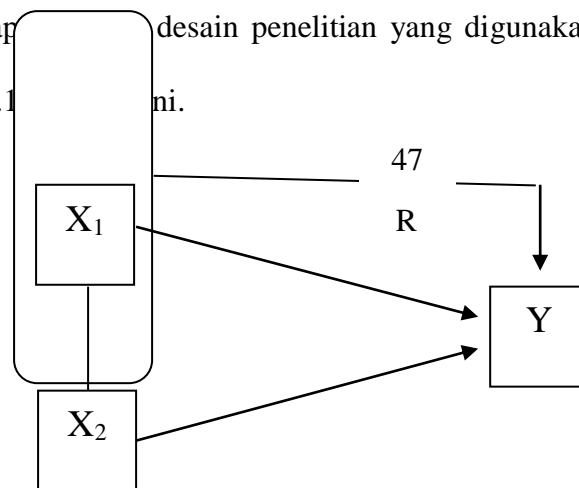
- c) *Sebagai sarana (means) untuk mengetahui apa yang siswa telah ketahui.* Setiap orang masuk kelas dengan membawa pengalamannya masing-masing. Siswa mungkin juga memiliki karakteristik yang bervariasi misalnya dari keluarga ekonomi menengah atau atas, keluarga yang pecah, keluarga yang telah memiliki ketrampilan khusus. Hal yang penting diketahui oleh guru adalah ada asumsi hasil akhirnya mengarah pada suatu hal yang sama terhadap pengetahuan mereka, dan kemudian mendapatkan dari mereka suatu yang sama.
- d) *Memotivasi belajar siswa.* Evaluasi juga harus dapat memotivasi belajar siswa. Guru harus menguasai bermacam-macam teknik motivasi, tetapi masih sedikit diantara para guru yang mengetahui teknik motivasi yang berkaitan dengan evaluasi. Dari penelitian menunjukan bahwa evaluasi memotivasi belajar siswa sesaat memang betul, tetapi untuk jangka panjang masih diragukan. Hasil evaluasi akan menstimulasi tindakan siswa. Rating hasil evaluasi yang baik akan dapat menimbulkan semangat atau dorongan untuk mempertahankan atau meningkatkan yang akhirnya memotivasi belajar siswa secara kontinu.
- e) *Menyediakan informasi untuk tujuan bimbingan dan konseling.* Informasi diperlukan jika bimbingan dan konseling yang efektif diperlukan, informasi yang berkaitan dengan problem pribadi seperti data kemampuan, kualitas pribadi, adaptasi sosial, kemampuan membaca, dan skor hasil belajar. Informasi juga diperlukan untuk bimbingan karier dan efektif. Identifikasi minat siswa dan pekerjaan yang disenangi adalah cara yang terbaik untuk membantu siswa memilih pekerjaan.
- f) *Menjadikan hasil evaluasi sebagai dasar perubahan kurikulum.* Keterkaitan evaluasi dengan intruksional adalah sangat erat. Hal ini karena evaluasi merupakan salah satu bagian dari instruksional. Di samping itu, anatara instruksional dan kurikulum juga saling berkait seperti instruksional dapat berfungsi sebagai salah satu komponen

penting suatu kurikulum. Beberapa guru sering mengubah prosedur evaluasi dan mode belajar dengan mudah menurut kepentingan mereka, sedangkan untuk melakukan perubahan kurikulum perlu pertimbangan yang lebih luas. *Follow up study* dan informasi alumni merupakan informasi yang berharga untuk melakukan revisi kurikulum.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Adapun desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1. Model desain penelitian
Sumber : Sugiyono (2015:21)

Keterangan:

X_1 = Tingkat kesegaran jasmani

X_2 = Minat belajar

Y = Hasil evaluasi ujian praktek penjas

A. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 meter, full up, sit up, vertical jump dan lari 1000 meter.
2. Minat belajar adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu. Tes minat menggunakan angket.
3. Hasil evaluasi ujian praktek penjas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar penjas yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor yang diambil oleh guru penjas pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020 kelas IX tingkat SMP.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”.

Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar kelas IX.

2. Sampel

Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dinama pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan menurut Arikunto (2006:131) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 40 sampel dengan tehnik pengambilan sampel adalah random sampling.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah:

- a. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
- b. Stopwatch merk herwins sebanyak 1 buah
- c. Peluit
- d. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak\
- e. Palang tunggal
- f. Serbuk kapur
- g. Penghapus
- h. Bendera start
- i. Formulir tes dan alat tulis

Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Lari Cepat 50 Meter

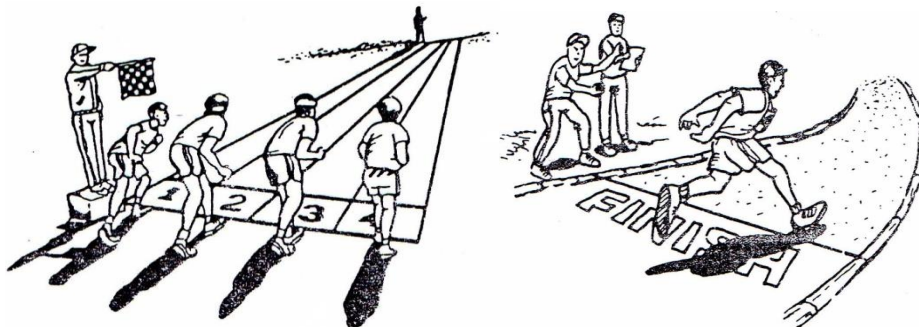
Tujuannya untuk mengukur kecepatan

Petugas tes :

- Petugas keberangkatan
- Petugas waktu merangkap pencatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start
2. Gerakan: pada aba aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
3. Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri star
 - b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
4. Pengukuran waktu : pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish
5. Pencatat hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 3.2. Start lari 50 meter
Sumber : Depdiknas, TKJI 2010

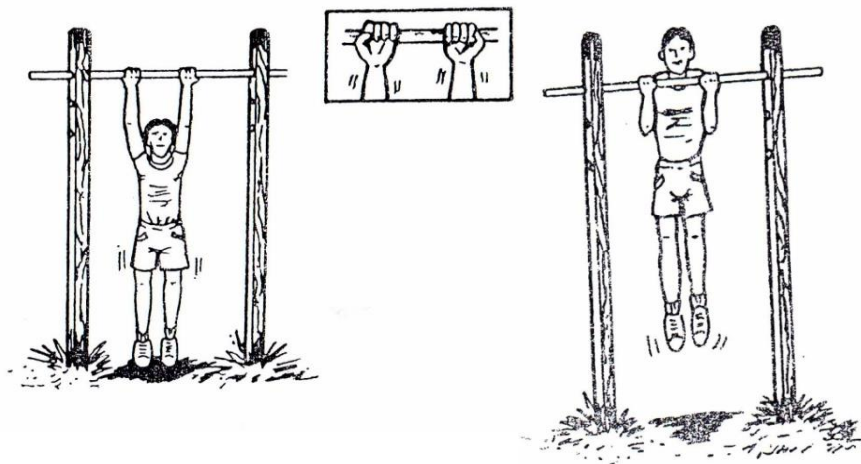
b. Tes Gantung Angkat Tubuh (pull up) 60 Detik

1. Tujuan

Tes ini merupakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

2. Alat dan perlengkapan
 - a. Palang tunggal

- b. Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes
- 3. Pelaksanaan tes
 - a. Gosok kedua tangan dengan kapur
 - b. Sikap permulaan peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.
 - c. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar dibawah ini).

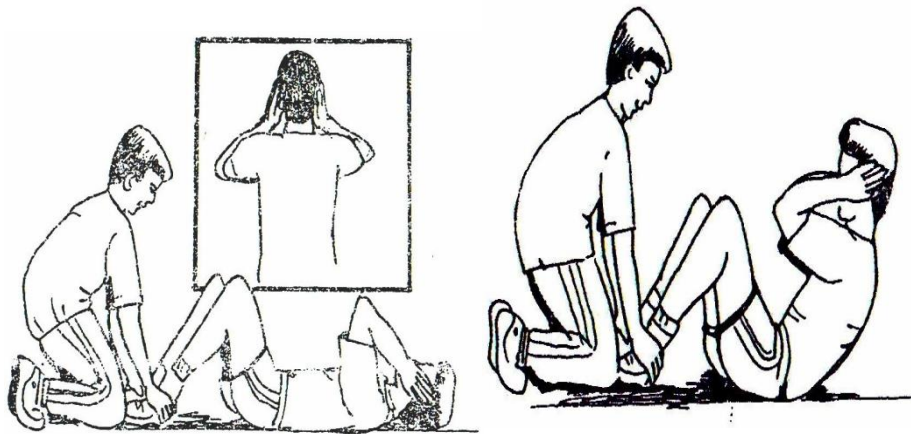


Gambar 3.3. Bergantung pada palang tunggal
Sumber. Tes kesegaran jasmani (TKJI 2010)

- d. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - e. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - f. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Baring Duduk (sit up) 60 Detik**
- 1. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - 2. Alat dan fasilitas: lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
 - 3. Petugas tes : pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pecatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, berbaring telentang diatas lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki idak terangkat.
2. Gerakan aba aba “ya” peserta mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap permulaa. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik).
Gerakan tidak terhitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terhitung lagi. Kedua siku tidak menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
3. Catatan hasil : hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan bering duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.



Gambar 3.4. Sikap permulaan baring duduk
Sumber. Depdiknas, TKJI 2010

d. Loncat Tegak

1. Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif

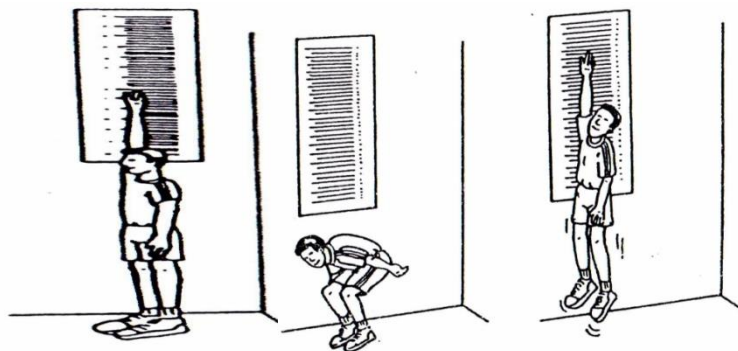
2. Alat dan fasilitas : papan berskala senti meter dengan ukuran 30 x 150cm.

Dipasang di dinding atau tiang

3. Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil

Petunjuk Pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang didekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
2. Gerakan : peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat dengan sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
3. Pencatatan hasil : selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 3.5. Sikap awal loncat tegak
Sumber. Depdiknas, TKJI 2010

e. Tes Lari 1000 Meter

1. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
2. Alat dan fasilitas: lintasan lari 1000 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
3. Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start.
2. Gerakan: pada aba aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bilamana tidak melewati garis finish.
3. Pencatatan hasil: pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.6. Posisi start lari 1000 meter
Sumber. Depdikbud, TKJI 2010

Tabel 3.1. Nilai TKJI untuk putra usia 13 – 15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 <	38 <	66 <	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” - dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” - dst	1

Tabel 3.2. Norma penilaian kesegaran jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	05 – 09	Kurang sekali (KS)

2. Tes minat belajar

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian minat belajar adalah angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar

pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan teknik, yaitu seperangkat instrumen yang berupa kuesioner yang diukur berdasarkan alat pengukur skala gutmen. Responden diminta untuk memberi jawaban menurut skala tersebut.

Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.
2. Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.
3. Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan).

3. Tes hasil evaluasi ujian praktek penjas

Tes hasil evaluasi ujian praktek penjas diambil dari hasil rapor semester ganjil tahun pelajar 2019/2020. Yang dimana hasil ujian tersebut dilakukan oleh guru penjas kepada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Kabupaten Takalar.

D. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam peneliitian ini, sebagai berikut :

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, dan standar deviasi.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Sebelum diadakan uji hipotesis, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi parametrik jika data dalam kondisi berdistribusi normal atau uji regresi non-parametrik jika data dalam kondisi tidak berdistribusi normal.

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas. Hasil analisis deskriptif setiap variabel pene⁶⁰ dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
--	---	-----	------	------	-------	------	------

Tingkat kesegaran jasmani	40	560,00	14,0000	1,76867	8,00	10,00	18,00
Minat belajar	40	653,00	16,3250	1,75977	7,00	13,00	20,00
Hasil evaluasi ujian praktek penjas	40	3042,00	76,0500	3,74816	16,00	68,00	84,00

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas dapat dikemu kakan sebagai berikut :

- a. Untuk tingkat kesegaran jasmani pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 560,00 dan rata-rata yang diperoleh 14,0000 dengan hasil standar deviasi 1,76867 dari range data 8,00 antara nilai minimum 10,00 dan 18,00 untuk nilai maksimal.
- b. Untuk data minat belajar pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 653,00 rata-rata yang diperoleh 16,3250 dengan hasil standar deviasi 1,75977 dari range data 7,00 antara nilai minimum 13,00 dan 20,00 untuk nilai maksimal.
- c. Untuk data hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3042,00 dan rata-rata yang diperoleh 76,0500 dengan hasil standar deviasi 3,74816 dari range data 16,00 antara nilai minimum 68,00 dan 84,00 untuk nilai maksimal.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berhubungan antara variabel bebas yang terdiri dari tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar, terhadap variabel terikat berupa hasil evaluasi ujian praktek penjas. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik.

2. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2. Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Tingkat kesegaran jasmani	0,125	0,117	0,05	Normal
Minat belajar	0,126	0,112	0,05	Normal
Hasil evaluasi ujian praktek penjas	0,090	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Dalam pengujian normalitas tingkat kesegaran jasmani pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,125 dengan tingkat probabilitas (P) 0,117 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data minat belajar pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,126 dengan tingkat probabilitas (P) 0,112 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data minat

belajar pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- c. Dalam pengujian normalitas data hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,090 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

3. Analisis Inferensial

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.

1. Ada korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dari program SPSS tentang korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh sesuai rangkuman tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	α
Tingkat kesegaran jasmani (X ₁)	0,831	0,704	90,580	9,517	0,000	0,05
Hasil evaluasi ujian praktek penjas (Y)						

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : \beta_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,831 dengan tingkat probabilitas (0,000) < $\alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,704. Hal ini berarti 70,4% hasil evaluasi ujian praktek penjas dijelaskan oleh tingkat kesegaran jasmani. Dari uji Anova atau F test, di dapat F hitung adalah 90,580 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil evaluasi ujian praktek penjas (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 9,517 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau tingkat kesegaran jasmani benar-benar berhubungan secara signifikan dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar, diperoleh nilai korelasi (r) 0,831 dengan tingkat probabilitas (0,000) < $\alpha_{0,05}$.

2. Ada korelasi minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang korelasi minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	α
Minat belajar (X_3)	0,701	0,492	36,735	6,061	0,000	0,05
Hasil evaluasi ujian praktek penjas (Y)						

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : \beta_{x_2,y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_2,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,701 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,492. Hal ini berarti 49,2% hasil evaluasi ujian praktek penjas dijelaskan oleh minat belajar. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 36,735 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil evaluasi ujian praktek penjas (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 6,061 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau minat belajar benar-benar berhubungan secara signifikan dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar, diperoleh nilai korelasi (r) 0,701 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$.

3. Ada korelasi tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5. Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	F	P	α
Tingkat kesegaran jasmani (X_1) dan minat belajar (X_2)	0,839	0,705	44,159	0,000	0,05
Hasil evaluasi ujian praktek penjas(Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_{1,2..y}} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2..y}} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Diperoleh nilai regresi (R) 0,839 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,705. Hal ini berarti 70,5% hasil evaluasi ujian praktek penjas dijelaskan oleh tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 44,159 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka

model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil evaluasi ujian praktek penjas (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar benar-benar berhubungan secara signifikan dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar, diperoleh nilai korelasi (R) 0,839 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$.

A. Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Ada korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil evaluasi ujian praktek pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat menunjang dalam melakukan hasil evaluasi ujian praktek. Namun pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan baik sekali untuk menunjang hasil evaluasi ujian praktek penjas. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pencapaian hasil evaluasi ujian praktek penjas. Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu. Jadi, fungsi tingkat kebugaran jasmani dalam pelaksanaan hasil evaluasi ujian praktek penjas adalah ujian

praktek penjas merupakan kegiatan yang dimana di dalam proses pembelajaran lebih menekankan pada psikomotor atau keterampilan gerak pada siswa khususnya siswa SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Agar memiliki hasil evaluasi ujian praktek penjas yang dimana diperlukan gerakan yang dinamis, siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar menunjang dalam proses pembelajaran. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani memiliki korelasi yang signifikan dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.

2. Ada korelasi minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa minat belajar sangat menunjang dalam melakukan hasil evaluasi ujian praktek penjas. Namun pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar memiliki minat belajar dikategorikan sedang untuk menunjang hasil evaluasi ujian praktek penjas. Minat belajar merupakan salah satu faktor psikologi yang mendukung dalam pencapaian hasil evaluasi ujian praktek penjas. Minat belajar adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu. Jadi, fungsi minat belajar pada saat melakukan hasil evaluasi ujian praktek penjas adalah dimana seorang siswa harus memiliki minat khususnya minat belajar penjas karena dengan adanya minat siswa dalam proses pembelajaran maka siswa tersebut akan selalu ikut andil dalam proses pembelajaran penjas. Apabila seorang siswa tidak memiliki sedikitpun minat dalam proses pembelajaran penjas

maka sudah dipastikan bahwa hasil pembelajaran yang diikutinya tidak akan efisien. Maka dari itu, untuk menghasilkan nilai hasil evaluasi ujian praktek penjas yang baik maka harus memiliki minat belajar yang baik pula. Dengan demikian minat belajar memiliki korelasi yang signifikan dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.

3. Ada korelasi tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada Siswa Pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kedua faktor tersebut yaitu tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar saling berkorelasi dalam pencapaian dan peningkatan hasil evaluasi ujian praktek penjas. Kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar memiliki tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar yang dimiliki dikategorikan baik untuk menunjang pencapaian hasil hasil evaluasi ujian praktek penjas. Sudah dibahas diatas bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif dalam menghasilkan nilai ujian praktek penjas karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka siswa tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berarti. Disamping itu hasil yang lebih maksimal dapat diperoleh pada hasil evaluasi ujian praktek penjas bila siswa mampu memiliki minat belajar yang bagus karena dengan memiliki minat yang baik pada proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjas maka hasil praktek penjas tidak akan mengalami kesusahan. Dengan demikian seorang siswa yang memiliki hasil evaluasi ujian praktek penjas yang baik bila memiliki kedua komponen fisik yaitu tingkat

kesegaran jasmani dan minat belajar. Akan tetapi bukan hanya kedua komponen fisik tersebut yang dijadikan sebagai patokan atau ukuran untuk menghasilkan hasil evaluasi ujian praktek penjas. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar memiliki korelasi yang signifikan dengan hasil evaluasi ujian.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani memiliki korelasi dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.
2. Minat belajar memiliki korelasi dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas pada kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.
3. Tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar memiliki korelasi dengan hasil evaluasi ujian praktek penjas kelas IX SMP Negeri 3 Galesong Utara Takalar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Penjas, pelatih dan pembina agar didalam memilih teknik permainan sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar.
2. Bagi kepala sekolah, bisa menjadi supervise kepada guru-guru untuk lebih meningkatkan pemahaman pada pelaksanaan evaluasi hasil belajar dalam penilaian peserta didik.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi. Revisi VI*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ateng Abdul Kadir. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Refika Aditama
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Depdikbud. 2010. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Gafur, Abdul. 1989. Pengertian Belajar dan Strategi Mengajar. Diambil dari :<http://kelanasri.blogspot.co.id/2011/12/analisis-tujuan-pendidikan-jasmani.html?m=1>
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Hasmyati. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makassar. *Proceeding of National Seminar Research and Community Service Institute Universitas Negeri Makassar*, 428–432.
- I Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Kemendikbud. 2013. *Sistem Penilaian Kurikulum 2013*. Jakarta: Kemendikbud
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Koasasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Kravits, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas
- Mardapi, D. 2012. *Pengukuran Penilaian Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

- Ngalim Purwanto .2002. *Ilmu pendidikan teoritis dan praktis*. Bandung : Remaja.
- Nixon, JE. and Jewett, A.e. 1980. *An Introduction to physical education*. Dalam Abdullah A. & Manadji A., *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Subali, B. 2012. *Prinsip Assesment dan Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sudarmanto, Y.B. 1993. *Tuntutan Metodologi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Sudijono Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo. Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, H.M. 2010. *Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. 2000. *Teori Pendidikan Jasmani*. NUANSA.
- Syah, Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Usman, Moh Uzer. 2001. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada